

شناخت و درک بیماری آلزایمر

چه چیزهایی لازم است بدانیم

موسسه ملی سالمندی

ترجمه از: <http://parastar.info>

با همکاری: <http://thez.ir>



بیماری آلزایمر چیست؟

بیماری آلزایمر یکی از بیماری‌های مغزی است. در این بیماری شمار زیادی از سلول‌های عصبی مغز می‌میرند. این عمل روی توانایی شخص برای بخاطر سپردن، بیاد آوردن، تفکر واضح و استفاده از قضاوت خوب و استدلال تاثیر می‌گذارد. علت بیماری هنوز ناشناخته است. اما مشخص شده است که این بیماری بیشتر پس از سن ۶۰ سالگی شروع می‌شود.

علت آلزایمر چیست؟

دانشمندان هنوز در حال بررسی *علل وقوع بیماری آلزایمر* در افراد هستند. در بیماران مبتلا به آلزایمر زودرس، جهش ژنی معمولاً علت اصلی است. اما آلزایمر دیررس در اثر یک مجموعه پیچیده از تغییرات مغزی رخ می‌دهد که در طی یک یا چند دهه در مغز ایجاد می‌شود. علل بیماری آلزایمر شامل ترکیبی از عوامل ژنتیکی، محیطی و شیوه زندگی است. اهمیت هر یک از این عوامل در افزایش یا کاهش ریسک ابتلا به آلزایمر در افراد با هم فرق دارد.

وقتی شخصی آلزایمر می‌گیرد، چه اتفاقی می‌افتد؟

بیماری آلزایمر اغلب کند و تدریجی شروع می‌شود. در حقیقت بسیاری از مبتلایان از ابتدا خودشان یا اطرافیان آنها متوجه نمی‌شوند که به بیماری آلزایمر مبتلا شده است. بیشتر فراموشکاری خود را به علت پیری و بالا رفتن سن می‌دانند. هرچند با گذر زمان، مشکلات حافظه آنها شدیدتر و جدی‌تر می‌شود.

بیماران مبتلا به آلزایمر در انجام کارهای معمولی از قبیل رانندگی، آشپزی، پرداخت صورتحساب ها مشکل دارند. ممکن است براحتی گم شوند و حتی ساده ترین چیزها آنها را گیج کند. تعدادی از مبتلایان دچار نگرانی، عصبانیت می شوند و عده نیز خشن و تهاجمی می شوند.

همانطور که بیماری بدتر می شود، بیشتر مبتلایان آلزایمر به کسی برای مراقبت از آنها و رفع نیازهای روزمره از جمله تغذیه و نظافت نیاز دارند. بیماران آلزایمری یا همراه یک مراقب در منزل زندگی می کنند یا به خانه های سالمندان و آسایشگاه سپرده می شوند.

نشانه های بیماری آلزایمر چیست؟

دانستن نشانه های آلزایمر اهمیت دارد. اگر نشانه ها را بشناسید، می توانید سریعتر درخواست کمک کرده و بیماری در مراحل اولیه تشخیص داده می شود. برخی از نشانه های بیماری آلزایمر عبارتند از:

نشانه های اولیه

- بخاطر آوردن سخت مسائل
- پرسیدن تکراری یک سؤال
- مشکل داشتن در پرداخت صورتحساب ها
- مشکل در حل مسائل ریاضی ساده
- گم شدن در بیرون از منزل
- گم کردن چیزها یا قرار دادن آنها در جایی احمقانه

- فراموش کردن طریقه مسواک زدن یا شانه کردن سر
- سردرگمی و فراموشی وقت، مردم، مکان ها
- فراموش کردن اسم چیزهای معمول از قبیل میز، خانه یا سیب
- سرگردانی در خارج از منزل

علائم و نشانه های آلزایمر چیست؟

معمولا اولین نشانه های اختلال شناختی ناشی از آلزایمر به صورت مشکلات حافظه است. بعضی از افراد مبتلا به مشکلات حافظه دچار بیماری هستند که به آن اختلال شناختی خفیف (MCI) (mild cognitive impairment) اطلاق می شود. در MCI افراد دارای مشکلات حافظه بیشتری در مقایسه با هم سن های سالم خود هستند، اما علائم آنها به اندازه ای نیست که با زندگی روزمره آنها تداخل داشته باشد. مشکلات حرکتی و مشکلات بویایی نیز به MCI ربط داده می شود. افراد سالمند مبتلا به MCI در خطر بالاتر ابتلا به آلزایمر هستند، اما همه آنها به آلزایمر مبتلا نمی شوند. حتی عده ای ممکن است بهبود یافته و به وضعیت شناختی طبیعی برگردند.

اولین علائم آلزایمر در شخصی به شخص دیگر فرق می کند. در بسیاری از افراد، کاهش جنبه های غیر حافظه ای شناخت از قبیل بیاد آوردن کلمه، مشکلات بصری / فضایی، اختلال استدلال یا قضاوت ممکن است سیگنال اولیه مراحل ابتدایی بیماری آلزایمر باشد. محققان در حال مطالعه نشانگرهای زیستی (biomarkers) (نشانه های بیولوژیک بیماری که در تصاویر مغزی،

مایع مغزی نخاعی و خون یافت می شوند) هستند تا راهی برای تشخیص بیماری در مراحل اولیه شروع تغییرات مغزی MCI و افراد دارای توان شناختی نرمال که در ریسک بالاتر آلزایمر هستند، پیدا کنند. تحقیقات اخیر حاکی از آن است که تشخیص زودرس بیماری ممکن است امکانپذیر شود، اما تحقیقات بیشتری لازم است قبل از اینکه بتوان این تکنیک های تشخیص زودرس را در عملکرد درمانی روزانه تیم مراقبت بهداشتی استفاده کرد.

اختلال شناختی سبک

تعدادی از سالمندان به اختلالی مبتلا می شوند که اختلال شناختی خفیف (mild cognitive impairment) یا MCI نامیده می شود. این اختلال می تواند نشانه اولیه بیماری آلزایمر باشد. اما تمامی مبتلایان به اختلال خفیف شناختی دچار آلزایمر نمی شوند. این بیماران هنوز توانایی مراقبت از خود را دارند و کارهای معمول خود را انجام می دهند. مشکلات حافظه در MCI عبارتند از:

- گم کردن مکرر وسایل
- فراموش کردن جلسات و مهمانی ها
- مشکل در پیدا کردن واژه ای برای موقعیت های مختلف در مقایسه با هم سن ها خود

این بیماران بایستی هر ۶ یا ۱۲ ماه یکبار مشاوره بشوند و با پزشک یا پرستار خود صحبت کنند و مورد بررسی قرار گیرند. بایستی در هر ویزیت سطح تغییرات حافظه و تفکر بیمار بررسی شود.

تفاوت بین بیماری آلزایمر و سالمندی طبیعی	
سالمندی طبیعی	آلزایمر
گرفتن تصمیم غلط به صورت چند وقت یکبار	قضاوت ضعیف و گرفتن مکرر تصمیمات غلط
فراموش کردن حقوق ماهیانه	ناتوانی در حساب و کتاب و پرداخت صورتحساب ها
فراموش کردن روز هفته و بعدا بخاطر آوردن	ندانستن یا نفهمیدن تاریخ و زمان سال
گاهی فراموش می کنند کدام کلمه را استفاده کنند	مشکل در مکالمه و ناتوانی مکالمه معنی دار
گاهی اوقات وسیله ای گم می کنند	جابجا گذاشتن اشیا و ناتوانی در پیدا کردن آنها

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر کسی در خانواده شما دچار فراموشی است و این فراموشی روتین معمول زندگی را مختل کرده است، بایستی وی را به مراکز درمانی ببرید. اگر با شروع فراموشی و مشکلات حافظه به پزشک مراجعه کنید، می توانید علت بیماری را دریابید و زمان کافی برای برنامه ریزی مراقبت آینده را خواهید داشت. همچنین از درمان های کند کننده روند بیماری می توانید بهره ببرید. در جلسه ویزیت پزشک شما را معاینه کرده و آزمایشاتی انجام می دهد. در مورد سلامت خانوادگی سئوالاتی می پرسد. مهارت هایی مثل بخاطر آوردن، حافظه، مشکل گشایی، حساب و کتاب، مهارت های زبانی را تست می کند. آزمایش خون و ادرار تجویز می کند و ممکن است اسکن مغزی انجام دهد.

سایر علل مشکلات حافظه چیست؟

بعضی از اختلالات طبی و بیماری ها موجب گیجی و فراموشی می شود. این نشانه ها ممکن است شبیه به بیماری آلزایمر باشد، اما به علت دیگری ایجاد شده باشد. در اینجا مشکلات طبی و بیماری هایی که می توانند مشکلات جدی حافظه بوجود بیاورند،

- عارضه جانبی بعضی از داروهای خاص
- مشکلات عاطفی از قبیل افسردگی
- نخوردن غذای سالم کافی و تغذیه بد
- کمبود ویتامین و مواد معدنی
- نوشیدن زیادی الکل یا مصرف مواد
- وجود لخته یا تومور در مغز
- ضربه مغزی و صدمه به سر
- بیماری های کبد، کلیه یا تیروئید

این مشکلات طبی و بیماری ها جدی بوده و لازم است درمان شوند. زمانی که درمان شدند، گیجی و سردرگمی و مشکلات حافظه رفع شده و فراموشکاری درمان می شود.

آیا بیماری آلزایمر درمان دارد؟

داروهایی برای درمان علائم بیماری آلزایمر وجود دارد. اما آلزایمر بیماری است لاعلاج و امکان ریشه کنی و برگشت وضعیت قبلی وجود ندارد. بیشتر این داروها در کسانی موثر است که در مراحل اولیه یا میانه بیماری هستند. برای مثال، می توانند از بدتر شدن افت حافظه در طول زمان پیشگیری کرده یا روند تشدید علائم را کند کنند. داروهایی نیز ممکن است برای کمک به خواب بیمار، درمان افسردگی و مشکلات همراه آلزایمر تجویز شود. تمامی این داروها دارای عوارض جانبی بوده و ممکن است در همه بیماران تاثیر خوبی نداشته باشند.

چه داروهایی در حال حاضر برای درمان آلزایمر وجود دارد؟

داروهای زیادی توسط مدیریت غذا و داروی ایالات متحده برای درمان علائم آلزایمر تایید شده است. دونپزیل (Donepezil (Aricept)، ریواستیگمین (rivastigmine (Exelon) و گالانتامین (galantamine (Razadyne) برای درمان آلزایمر خفیف تا متوسط استفاده می شود (دونپزیل را می توان برای آلزایمر شدید نیز استفاده کرد). ممانتین (Memantine (Namenda) برای درمان آلزایمر متوسط تا شدید تجویز می شود. این داروها از طریق تنظیم ناقل های عصبی، مواد شیمیایی که پیام ها را بین نورون ها منتقل می کنند، تاثیر می کنند. ممکن است به بهبود تفکر، حافظه، مهارت های ارتباطی کمک کرده و مشکلات رفتاری خاصی را برطرف کنند. هرچند این داروها عامل زمینه ای و علت اصلی منجر به بیماری را نمی توانند تغییر بدهند. این داروها در عده خاصی از بیماران و نه همه بیماران موثر بوده اند و ممکن است فقط برای زمان محدودی کمک کننده باشند.

هدف از درمان بیماری آلزایمر چیست؟

آلزایمر یک بیماری لاعلاج و مزمن است، بنابراین بهبودی ندارد. هدف از درمان فراهم کردن آسایش بیماری، بهبود کیفیت زندگی بیمار و خانواده وی تا سر حد امکان، کند کردن رونده پیشرفت بیماری است.

ترجمه از واحد ترجمه علوم پزشکی شرکت خدمات آکادمیک تز:

<http://thez.ir>